

Frans Salmen liikesarja- ja askelottelu leiri La 29.9.2018

Leirin aiheena on perustekniikka, liikesarjat ja askelottelu. Leirillä käydään läpi perustekniikoiden voimantuotto ja sen siirtäminen liikesarjoihin ja askelotteluun. Kun voimantuotto on kunnossa, tulee liikesarjoista tehokkaan näköistä ja askelotteluihin tulee lisää uskottavuutta. Leirin tavoitteena on, että harrastaja oppii voimantuoton perusteet, voimantuottosuunnat sekä ajoituksen tärkeyden askelottelussa.

paikka: Helsingin taekwondoseuran sali,
Asiakkaankatu 3, 00930 Helsinki

ohjaaja: Frans Salmi 4.dan, liikesarjojen
moninkertainen arvokilpailumitalisti

hinta: 45€ koko leiri tai 25€ / treeni

alaikäraja: 10v.

osaamisvaatimus: Taegeuk 1 ja Taegeuk 2

ilmoittautuminen 28.9 mennessä:

<https://htkd.myclub.fi/flow/events/1023437>

yhteydenotot: simo@htkd.fi



aikataulu:

10.00-12.00 treeni 1: voimantuotto

12.00-13.00 lounastauko

13.00-14.30 treeni 2: liikesarjat

14.30-14.45 tauko

14.45-16.15 treeni 3: askelottelu

16.15-17.00 loppujumppa ja venyttely



Helsingin Taekwondoseura Ry